

# おすすめメニュー



### 【献立の例】

- ★ 麦ごはん
  - ★ こおり豆腐の卵とじ煮
  - ★ 青菜のはりはり漬け
  - ★ 豆っこ新ちゃん
  - ★ 牛乳

### 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・だまになりやすいので、黒砂糖の固まりはつぶしてから混ぜ合わせます。
  - ・たれをよく混ぜ合わせてから火にかけ、焦げないように火加減に注意します。
  - ・たれが熱いうちに大豆ときな粉をからめられるようにします。
  - ・たれと大豆をからめた鍋とは違う鍋で、きな粉をまぶします。まぶした後、ザルで余分なきな粉をふるい落とすときれいに仕上がります。
  - ・新油の方がおいしく仕上がります。
  - ・鉄分がとれるので、アイアン献立におすすめです。

